ещё вкуснее и проще

60

страниц лучших рецептов

пароварка

ужины

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В эту книгу вошли лучшие рецепты для пароварки, которые легки в приготовлении и в то же время невероятно вкусны. Здесь вы найдете примеры сбалансированных ужинов с оригинальными рецептами блюд, которые можно приготовить как в будни, так и в выходные дни для мужчин и женщин, школьников и студентов, профессиональных спортсменов и людей, ведущих активный образ жизни!

- С. П. Кашин
  - Макароны
    -
    - Лапшевник по-русски
    - Макароны с грибами
    - Рожки с зеленым горошком
    - Макароны, фаршированные зеленью
    - Спагетти с лечо
    - Цветные ракушки
    - Макароны-перья с куриным филе
    - Вермишель с яйцами
    - Вермишель с сыром
  - Запеканки
    -
    - Из картофеля с грибами
    - Из макарон с колбасой
    - Греческая запеканка из картофеля с брынзой и сливками
    - Из картофеля с паприкой
    - Из макарон с мясом
    - Из спаржи
    - Из свеклы и картофеля
    - Из цветной капусты с ветчиной и фиолетовым луком
    - Из моркови, риса и яблок
    - Из капусты с сухарями
    - Из творога с изюмом
    - Рыбная запеканка
    - Из творога с морковью
    - Из баклажан с перцами и помидорами
  - Мясо и птица на пару
    - Индейка по-канадски на пару
    - Фрикадельки из куриного фарша на пару

- Горячие сэндвичи с беконом
- Индейка в майонезе
- Пудинг из утиной печени
- Говяжьи шарики на пару
- Клецки из говяжьего фарша
- Кролик с помидорами

- Рыба на пару
  - Сардины на пару
  - Треска со специями
  - Палтус со сладким перцем
  - Судак с чесноком и каперсами
  - Горбуша с лимонным соком
- Овощи и грибы на пару
  - Сладкий перец с помидорами
  - Капуста цветная с лесными орехами
  - Цветная капуста в томатном соке
  - Помидоры со сметаной и чесноком
  - Пюре из тыквы и картофеля
  - Рис с лимонным соком
  - Лепешки из теста с овощами и грибами
  - Репа на пару
  - Артишоки с лимоном
  - Чесночный паштет
  - Кабачки с ветчиной
  - Фасоль с копченой рыбой
  - Кольраби на пару
  - Краснокочанная капуста со сладким перцем
  - Свекла с апельсиновым соком
  - Шпинат в молочном соусе
  - Картофель с беконом
  - Брокколи с яблоками
  - Патиссоны в соусе
  - Шпинат с чесноком и лимонным соком
  - Брюква на пару
  - Савойская капуста с морковью
  - Репа в специальном соусе
  - Закуска из грибов
  - Горох нут на пару
  - Свекла с брокколи на пару
  - Картофель с сосисками
  - Морковь с зеленью
  - Шампиньоны на пару
  - Зеленая фасоль с брынзой
  - Брюссельская капуста с арахисом

- Фасоль с курицей на пару
- Морковь на пару с лимонным соком
- Морковное пюре
- Яйца с мускатным орехом
- Зеленый горошек паровой
- Чечевица с зеленью и чесноком
- Картофель в курином бульоне

- Соусы
  - Соус яично-масляный
  - Соус с белым вином к рыбе
  - Соус белый к рыбе
  - Соус со сметаной и луком
  - Соус острый к рыбе
  - Соус к мясу из растительного масла
  - Соус огуречный
  - Соус лимонный
  - Соус горчичный
  - Соус томатный к мясу
  - Соус острый
  - Соус по-французски
  - Соус с хреном
  - Соус из томатной пасты с горчицей
  - Соус сметанный с хреном

С. П. Кашин
Пароварка. Ужины

Макароны

Макароны пользуются популярностью в большинстве стран мира: они сытны, полезны, прекрасно сочетаются со многими продуктами и легки в приготовлении.

В настоящее время известно около 500 видов макаронных изделий, от самых крошечных «звездочек» и до крупных ракушек для фаршировки. Вопреки распространенному мнению, макароны не очень калорийны, а блюда из макарон, приготовленные на пару, еще и очень легко усваиваются.

Лапшевник по-русски

Ингредиенты

250 г лапши, 1 яйцо, 1 стакан молока, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка сахара, соль.

Способ приготовления

Лапшу отварить до полуготовности в подсоленной воде, воду слить, выложить лапшу в емкость, добавить яйцо, сливочное масло, перемешать. Горячее молоко смешать с сахаром и панировочными сухарями, вылить эту смесь в лапшу. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Макароны с грибами

Ингредиенты

0,3 кг макарон (ракушек или витушек), 200 г шампиньонов, 2 луковицы, 2 столовые ложки сливочного масла, 1/ 2стакана сливок, соль.

Способ приготовления

Макароны залить кипятком, посолить и поставить в емкости на нижний поддон пароварки на 40 минут. Грибы вымыть, нарезать ломтиками, лук очистить и измельчить.

Обжарить грибы с луком на сливочном масле, залить сливками и тушить 5 минут. Макароны вынуть из пароварки, воду слить, добавить грибной соус, поставить емкость на среднюю решетку пароварки еще на 10 минут.

Рожки с зеленым горошком

Ингредиенты

250 г рожков, 400 г зеленого горошка (консервированного), 2 помидора, 1 стакан сметаны, вода, соль.

Способ приготовления

Рожки отварить до полуготовности в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и переложить в емкость. На рожки выложить зеленый горошек и нарезанные кубиками помидоры, залить сметаной и поставить на среднюю решетку пароварки.

Макароны, фаршированные зеленью

Ингредиенты

0,6 кг макарон для фаршировки (крупных), 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки майонеза, 1 пучок петрушки, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления

Макароны залить кипятком и поставить в емкости на нижний поддон пароварки на 20 минут.

В это время измельчить зелень и чеснок, смешать с солью, майонезом и перемешать. Вынуть макароны из пароварки, воду слить.

Нафаршировать макароны полученной смесью, сложить в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки еще на 25 минут.

Готовые макароны подавать со сливочным маслом.

Спагетти с лечо

Ингредиенты

1/ 2кг спагетти, 2 столовые ложки сливочного масла, вода, соль.

*Для лечо:*2 помидора, 1 красный болгарский перец, 1 морковка, 1/ 2стакана томатного сока, 1 чайная ложка сахара, соль.

Способ приготовления

Спагетти залить кипятком, посолить и поставить в емкость на нижний поддон пароварки на 30 минут.

Лечо: помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, нарезать кубиками. Перец очистить от семян, вымыть и нарезать тонкими полосками. Морковь очистить, вымыть и нарезать мелкими кубиками. Залить все томатным соком, добавить соль и сахар, перемешать и поставить в емкости на среднюю решетку пароварки на 20 минут.

Готовые спагетти полить горячим лечо.

Цветные ракушки

Ингредиенты

1/ 2кг ракушек (средних размеров), 4 помидора, 2 болгарских зеленых перца, 100 г сыра «Российский», 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка растительного масла, 1 веточка базилика, соль.

Способ приготовления

Ракушки отварить до полуготовности и выложить в емкость для пароварки.

Помидоры и перец нарезать кубиками, 5 минут обжаривать на растительном масле, выложить к макаронам, посолить и поставить на нижний поддон пароварки. В готовые ракушки добавить сливочное масло, крупно натертый сыр, перемешать. Сверху посыпать измельченным базиликом.

Макароны-перья с куриным филе

Ингредиенты

1/ 2кг макарон, 1/ 2кг куриного филе, 1 стакан куриного бульона, 2 морковки, 1 луковица, 2 столовые ложки сливочного масла, 1/ 2чайной ложки красного перца, соль.

Способ приготовления

Перья залить кипятком и в емкости поставить на нижний поддон пароварки на 40 минут. Куриное филе вымыть, нарезать небольшими кусочками, лук и морковь очистить, вымыть и мелко нарезать. Обжарить все на сливочном масле, сложить в отдельную емкость, залить бульоном и поставить на среднюю решетку пароварки на 20 минут. Готовые макароны смешать с куриной подливкой.

Вермишель с яйцами

Ингредиенты

1/ 2кг вермишели (мелкой), 4 яйца, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки томатной пасты, вода, соль.

Способ приготовления

Вермишель высыпать в емкость, залить кипящей подсоленной водой, поставить на нижний поддон пароварки на 10 минут. Готовую вермишель слить, выложить обратно в емкость, добавить кубики яиц, сметану, томатную пасту. Емкость поставить на среднюю решетку пароварки еще на 10 минут.

Вермишель с сыром

Ингредиенты

300 г вермишели (мелкой), 100 г сыра (любого, твердых сортов), 1 яйцо, 1 столовая ложка томатной пасты, соль.

Способ приготовления

Вермишель сложить в емкость, залить кипящей водой, посолить и поставить на нижний поддон пароварки на 10 минут.

Емкость вынуть, добавить в вермишель яйцо, томатную пасту и сыр, тщательно перемешать и поставить в пароварку еще на 10 минут.

Запеканки

Запеканки из пароварки – это простые блюда, которые можно приготовить практически из любых продуктов, имеющихся под рукой.

Одно из условий приготовления запеканки – наличие овощного, грибного, мясного или сладкого соуса, который объединяет все элементы блюда в одно целое.

Из картофеля с грибами

Ингредиенты

6 картофелин, 200 г шампиньонов или вешенок (свежих), 3 яйца, 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки сметаны, зелень (любая), соль.

Способ приготовления

Картофель очистить и вымыть, грибы вымыть. Все нарезать тонкими кружками, посолить и уложить в емкость для пароварки, смазанную маслом. Сверху залить яйцами, взбитыми со сметаной и измельченной зеленью. Поставить в пароварку на среднюю решетку.

Из макарон с колбасой

Ингредиенты

1/ 2кг макарон (мелких), 0,3 кг колбасы (вареной, со шпиком), 100 г сыра (любого твердых сортов), 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки майонеза, вода, соль.

Способ приготовления

Макароны отварить до полуготовности в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Половину макарон выложить в емкость для пароварки, добавить кубики сливочного масла, сверху уложить тонкие полоски колбасы. На колбасу выложить оставшиеся макароны, посыпать натертым сыром, смазать все майонезом. Емкость поставить на среднюю решетку пароварки.

Греческая запеканка из картофеля с брынзой и сливками

Ингредиенты

200 г брынзы, 5–6 картофелин, 2 морковки, 2 болгарских перца, 2 зубчика чеснока, 4 яйца, 1 стакан молока, 1/ 2стакана сливок, 2 столовые ложки оливкового масла, 1/ 2чайной ложки красного молотого перца, 5–6 перьев зеленого лука, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Лук очистить, нарезать полукольцами. Перец очистить и нарезать тонкими полосками, чеснок измельчить, брынзу поломать кусочками. Молоко смешать со сливками, добавить взбитые с солью яйца, измельченный чеснок, красный перец, маленькие кусочки брынзы. Емкость смазать оливковым маслом, выложить в нее овощи, залить молочно-сливочной смесью и поставить на среднюю решетку пароварки.

Подавать на стол в горячем виде с зеленым луком.

Из картофеля с паприкой

Ингредиенты

5-6 картофелин, 0,2 кг говяжьего фарша, 4 яйца, 3 зубчика чеснока, 2 болгарских перца (красный и зеленый), 1 стакан сливок, 100 г брынзы, $^1/_2$столовые ложки молотой паприки, вода.

Способ приготовления

Картофель вымыть щеткой, отварить в подсоленной воде, вынуть и нарезать ломтиками вместе с кожурой. 2 яйца сварить вкрутую, очистить, нарезать кубиками. Чеснок измельчить, перец нарезать соломкой. Фарш посолить, добавить в него чеснок, яйца, перец и паприку. В емкость выложить фарш, на него – картофель. 2 яйца взбить со сливками, залить этой смесью фарш. Сверху разложить кубики брынзы. Поставить на среднюю решетку пароварки.

Из макарон с мясом

Ингредиенты

1/ 2кг перьев, 2 луковицы, 1/ 2кг говяжьего фарша, 1 яйцо, 2 столовые ложки сливочного масла, вода, соль.

Способ приготовления

Макароны отварить до полуготовности в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. В мясной фарш положить измельченный лук и соль, перемешать. Вбить в макароны яйцо, добавить сливочное масло, разделить полученную массу на две части. Одну часть выложить на дно емкости, сверху положить мясо с луком, потом опять слой макарон. Залить сметаной, поставить на среднюю решетку пароварки.

Из спаржи

Ингредиенты

1 кг спаржи, 4 яйца, 1 лимон, 2 столовые ложки топленого масла, 1/ 2чайной ложки шафрана, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления

Спаржу очистить, нарезать поперек на кусочки длиной по 1,5 см, вымыть, петрушку измельчить. Зеленый лук измельчить, обжарить на масле и смешать со спаржей. Добавить петрушку, соль, шафран, перемешать. На дно емкости выложить тонкие ломтики лимона, сверху выложить спаржу со специями, залить взбитыми яйцами. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Из свеклы и картофеля

Ингредиенты

4 картофелины, 2 свеклы, 4 яйца, 1 столовая ложка готового хрена, 1 стакан сметаны, 200 г сыра (любого), соль.

Способ приготовления

Картофель и свеклу очистить, вымыть и натереть на крупной терке. В отдельной посуде смешать сметану с хреном, яйцами и солью. Выложить овощи в емкость для пароварки, сверху добавить натертый сыр и залить сметанной смесью. Накрыть емкость крышкой и поставить на верхнюю решетку пароварки.

Из цветной капусты с ветчиной и фиолетовым луком

Ингредиенты

1 вилок цветной капусты, 150 г ветчины, 2 головки фиолетового лука, 4 столовые ложки майонеза, вода, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, нарезать тонкими кольцами, добавить половину майонеза и переложить в емкость.

Цветную капусту разобрать на мелкие соцветия и обдать кипятком.

Воду слить, капусту разложить на кольцах лука, сверху добавить нарезанную полосками ветчину и оставшийся майонез. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Из моркови, риса и яблок

Ингредиенты

1/ 2стакана круглозерного риса, 2 морковки, 2 яблока, 3 яйца, 2 1/ 2стакана молока, 2 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки сметаны, соль.

Способ приготовления

Рис промыть, залить половиной молока и поставить на нижний поддон пароварки на 20 минут. Морковь тонко нарезать, залить остальным молоком, сложить в емкость и поставить на верхнюю решетку пароварки на 10 минут. Яблоки очистить от кожуры, нарезать кубиками.

Смешать морковь с яблоками, сахаром, яйцами, добавить остывший рис, перемешать, смазать сметаной и поставить на среднюю решетку пароварки на 10 минут.

Из капусты с сухарями

Ингредиенты

1 вилок капусты белокочанной, 1/ 2стакана панировочных сухарей, 1 столовая ложка картофельного крахмала, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 стакан сметаны, 1/ 2чайной ложки карри, 1/ 2чайной ложки шафрана, соль.

Способ приготовления

Капусту нашинковать, посолить, добавить крахмал, специи, панировочные сухари, перемешать. Выложить в емкость кусочки сливочного масла, на него разложить капустную смесь, залить сметаной.

Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Из творога с изюмом

Ингредиенты

1/ 2кг творога, 2 яйца, 3 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки муки, 100 г изюма (без косточек), 1 красное яблоко.

Способ приготовления

Яйца взбить с сахаром, выложить к творогу, растереть.

Яблоко очистить от кожуры, нарезать кубиками, изюм вымыть и выложить на салфетку. Переложить яичную смесь в емкость, добавить вымытый и подсушенный изюм, яблоко, муку, все перемешать.

Сверху помазать сметаной и поставить на верхнюю решетку пароварки. Подавать на стол, разрезав на порционные куски.

Рыбная запеканка

Ингредиенты

1 горбуша (среднего размера), 4 морковки, 2 луковицы, 4 столовые ложки майонеза, приправа для рыбы, соль.

Способ приготовления

Горбушу очистить, вымыть и нарезать тонкими небольшими кусочками. Рыбу посолить, смешать с приправой и майонезом, оставить на 15 минут. В это время лук и морковь очистить, вымыть, наре зать лук кольцами, а морковь – тонкими кружками.

Выложить в емкость слой моркови, на него – слой рыбы, сверху разложить кольца лука. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Из творога с морковью

Ингредиенты

1/ 2кг творога, 2 морковки, 3 столовые ложки манной крупы, 2 яйца, 3 столовые ложки молока, 2 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки сливочного масла, 1/ 2чайной ложки ванилина.

Способ приготовления

Морковь очистить, вымыть, нашинковать тонкой соломкой. Творог растереть с размягченным сливочным маслом, яйцами, сахаром, манной крупой и ванилином. Добавить морковь, перемешать и выложить в емкость. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Из баклажан с перцами и помидорами

Ингредиенты

5 баклажанов, 5 помидоров, 3 болгарских перца, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 100 г сыра (любого твердых сортов), 1 стакан красного десертного вина, 5 веточек базилика, соль.

Способ приготовления

Овощи вымыть, очистить, нарезать кружками, посолить и выложить в емкость. Лук и чеснок измельчить, добавить ровным слоем к овощам, сверху посыпать натертым сыром. Залить все вином и поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Подавать в холодном виде, украсив веточками базилика.

Мясо и птица на пару

Индейка по-канадски на пару

Ингредиенты

600 г филе индейки (без кожи), 10 ломтиков ржаного хлеба (без корочки), 15 мл оливкового масла, 150 г красных перцев (маринованных), 20 г тертого чеснока, 25 г сыра (любого, тертого), 4 веточки зелени петрушки, 25 г майонеза, 200 мл воды, соль.

Способ приготовления

Филе индейки обмакнуть в оливковое масло. Влить в резервуар или внутреннюю тарелку воду. Поставить поддон и паровую корзину или тарелку. Положить индейку, накрыть крышкой и варить 32–36 минут (мясо должно внутри побелеть), после чего снять с тарелки, накрыть и оставить на 10 минут, а затем нарезать вдоль очень тонкими полосками и посолить. Смешать с помощью миксера сыр, майонез и чесночный порошок.

Намазать полученную массу на 5 ломтиков хлеба с одной стороны, после чего выложить на них индейку, а затем сверху измельченные маринованные перцы.

Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и накрыть оставшимися ломтиками хлеба. Ножом разрезать каждый бутерброд вдоль на 3 кусочка и поставить в холодильник на 5 часов, после чего подать на стол.

Фрикадельки из куриного фарша на пару

Ингредиенты

500 г куриного фарша, 25 г лука-шалота, 50 г томатного соуса, 40 мл сухого шерри, 30 г сливочного масла, 15 мл винного уксуса, 14 г кукурузного крахмала, 10 мл кунжутного масла, 6 г имбиря, соль.

Способ приготовления

Соединить куриный фарш, мелко нарубленный лук-шалот, томатный соус, шерри, крахмал, имбирь и кунжутное масло. Тщательно перемешать в блендере.

Влить воду в резервуар пароварки, установить поддон и паровую корзину. На ее дно поместить фольгу, смазанную сливочным маслом, немного отступив от стенок.

Положить сверху 6–7 фрикаделек из полученной массы так, чтобы они не соприкасались друг с другом.

Накрыть крышкой и варить 28 минут. Подать на стол в горячем виде с винным уксусом.

Горячие сэндвичи с беконом

Ингредиенты

250 г бекона 60 мл майонеза, 1 луковица, 4 булочки для сэндвичей, 1 сладкий перец, 50 г салата-латука, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Из сладкого перца удалить семена, нарезать мякоть кольцами, булочки для сэндвичей разделить пополам. Влить в резервуар или чашу воду. Поставить поддон и паровую корзину. Положить в нее бекон и слой нарезанного кольцами лука, накрыть крышкой и варить в течение 16–18 минут (бекон должен побелеть).

Выложить мясо и лук на тарелку и накрыть, чтобы сохранить влагу. После того как бекон остынет, нарезать его тонкими полосками, немного посолить и поперчить. Намазать половины булочек майонезом, выложить сверху куски бекона, лук, перец и листья салата-латука. Сверху накрыть оставшимися половинами булочек и подать на стол.

Индейка в майонезе

Ингредиенты

700 г филе индейки, 1 луковица, 2 помидора, 60 г майонеза, 5 г перца чили, 80 мл йогурта (нежирного), 5 г тмина, 30 мл лимонного сока, 5 г сушеного тимьяна, 2 зубчика чеснока, 20 мл оливкового масла, 1 пучок укропа, 50 г свежей мяты, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Мясо индейки нарезать вдоль кусочками, положить в среднюю чашу, добавить перец чили, тмин, тимьян, натертый на мелкой терке чеснок и оливковое масло, хорошо перемешать и оставить на 15 минут.

Соединить измельченные укроп, мяту и лук, накрыть и поставить в холодное место. Влить в резервуар воду. Поместить мясо в форму, накрыть и варить 20–22 минуты (оно должно стать белым), после чего переложить на тарелку, накрыть, чтобы оно не подсохло, и оставить на 5 минут, а затем соединить с зеленью. Добавить майонез, йогурт и лимонный сок, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Готовое блюдо украсить ломтиками помидоров и подать на стол.

Пудинг из утиной печени

Ингредиенты

250 г печени утки, 3 зубчика чеснока, 2 яйца, 4 веточки укропа, 155 г сметаны, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Печень промыть, очистить от пленок и вместе с натертым на мелкой терке чесноком измельчить с помощью блендера до образования однородной массы. Добавить яйца, сметану и измельченный укроп, посолить и поперчить. Заполнить специальные емкости полученным фаршем, накрыть алюминиевой фольгой и поместить в корзину для варки. Заполнить резервуар агрегата водой до максимального уровня. Поставить поддон и чашу для варки, накрыть крышкой и варить в течение 25–27 минут.

Говяжьи шарики на пару

Ингредиенты

500 г говяжьего фарша, 6 г тмина, 1 яйцо, 18 г панировочных сухарей, 25 г майонеза, 12 г сухих луковых хлопьев, 12 г сушеного укропа, 150 мл белого соуса, соль.

Способ приготовления

Соединить все ингредиенты, кроме майонеза и белого соуса, и хорошо перемешать. Из полученной массы сформовать маленькие тефтели и выложить их на блюдо. Влить воду в резервуар, поставить поддон и паровую корзину. Выложить тефтели в один слой, накрыть крышкой и варить 17–19 минут или пока мясо не изменит цвет. Довести до кипения на медленном огне смесь майонеза и белого соуса. Когда говяжьи шарики будут готовы, подать их на стол вместе с теплым соусом.

Клецки из говяжьего фарша

Ингредиенты

500 г говяжьего фарша, 2 зубчика чеснока, 50 г томатного соуса, 50 г сливочного масла, 5 г имбиря, 4 веточки петрушки, 10 г острого соуса, 12 г кунжутного масла, 10 мл рома, 12 г кукурузного крахмала, 2 стебля лука-шалота, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Чеснок натереть на мелкой терке. Смешать все ингредиенты, кроме сливочного масла. Немного смеси выложить в центр специальной формы. Края пищевой бумаги смочить водой, поднять и соединить, чтобы получился полумесяц. Сделать 6 складочек по краю формы.

Поместить начиненные емкости на смазанную сливочным маслом тарелку швом вверх. Накрыть клецки пищевой пленкой, чтобы избежать их высыхания.

Влить в резервуар воду, поставить поддон и паровую корзину. На ее дно положить фольгу, смазанную сливочным маслом, так, чтобы она не касалась стенок. Сверху выложить 7–8 клецек на некотором расстоянии друг от друга, накрыть крышкой и варить 26–28 минут.

Кролик с помидорами

Ингредиенты

400 г филе кролика, 200 г красной фасоли (консервированной), 2 помидора, 1 лимон, 100 мл йогурта, 1 пучок зеленого лука, 20 г сухариков (крупно молотых), 30 мл сметаны, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры помыть, измельчить. Влить в резервуар воду, поставить поддон и паровую корзину, положить в нее мясо кролика, накрыть крышкой и варить в течение 28 минут или пока мясо не побелеет. Выложить готовое филе на тарелку, накрыть и оставить примерно на 8 минут, после чего разрезать на кусочки, посолить и поперчить. Положить молотые сухарики на плоскую поверхность и выложить сверху фасоль. В центр массы положить мясо кролика, накрыть все слоем помидоров, сбрызнуть соком лимона и добавить йогурт, измельченный зеленый лук, а сверху украсить сметаной.

Рыба на пару

Сардины на пару

Ингредиенты

600 г филе сардины 50 мл томатного соуса, 3 стебля лука-шалота, 20 мл лимонного сока, 6 г сахара, 10 мл уксуса, 150 мл воды, 4 г молотого имбиря, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Лук-шалот нарубить небольшими кусочками. В небольшой посуде соединить томатный соус, лимонный сок, немного воды, уксус, имбирь, сахар и перемешивать, пока последний не растворится. Филе сардины промыть, нарезать порционными кусками и выложить в стеклянную емкость.

На каждый кусок рыбы поместить немного полученного соуса. Перевернуть рыбу, чтобы смазать обе стороны, и оставить на 15 минут. Влить в резервуар воду, поставить поддон и паровую корзину, положить в нее сардину, а поверх нее – лук-шалот.

Накрыть крышкой и варить в течение 18–20 минут или пока рыба не начнет легко отставать от костей, затем поперчить и посолить. Готовое блюдо подать на стол горячим вместе с оставшимся соусом.

Треска со специями

Ингредиенты

600 г филе трески, 25 мл сока лимона, 5 г молотого имбиря, 3 зубчика чеснока, 4 стебля лука-шалота, 20 мл острого соуса, 180 мл воды, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Филе трески промыть, разрезать на порционные куски, чеснок мелко нарезать, лук– шалот некрупно нарезать. С помощью блендера смешать до консистенции пюре имбирь, чеснок, сок лимона, острый соус, посолить, поперчить и влить воду.

Добавить воду в резервуар, поставить поддон и паровую корзину, положить в нее треску, сверху выложить полученное пюре и посыпать все луком-шалотом. Затем накрыть крышкой и варить в течение 15–18 минут. Готовое блюдо подать на стол горячим.

Палтус со сладким перцем

Ингредиенты

500 г филе палтуса, 500 г замороженного сладкого перца, 50 г майонеза, 15 г тертого хрена, 30 мл сливок, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Влить воду в резервуар прибора, поставить поддон и паровую корзину, положить в нее размороженные сладкие перцы, распределив ровным слоем по дну формы.

Сверху выложить рыбное филе, накрыть крышкой и варить в течение 18–20 минут.

В небольшой емкости соединить сливки, майонез, тертый хрен и тщательно перемешать. Разложить сладкие перцы по порционным тарелкам, сверху выложить по 1 куску палтуса, все посолить, поперчить и полить небольшим количеством полученного соуса.

Судак с чесноком и каперсами

Ингредиенты

500 г филе судака, 3 зубчика чеснока, 12 г каперсов, 30 г сливочного масла, 10 мл бальзамического уксуса, 20 мл оливкового масла, 20 г корней сельдерея, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Положить промытое филе судака в стеклянную форму, натерев со всех сторон тертым чесноком, оливковым маслом и оставить на 15 минут. Корень сельдерея очистить. Нарезать его вдоль тонкими полосками. Влить в резервуар воду, поставить поддон и паровую корзину, положить в нее измельченный сельдерей, а сверху – рыбу, накрыть крышкой и варить в течение 15 минут. В маленькой емкости растопить сливочное масло, добавить в него уксус и каперсы и снять с огня. Выложить судака и сельдерей на тарелку, посолить и поперчить, сверху ложкой выложить каперсы и полить смесью масла и уксуса.

Горбуша с лимонным соком

Ингредиенты

500 г филе горбуши, 1 огурец, 50 мл лимонного сока, 30 г сливочного масла, 5 веточек укропа 200 мл воды, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Влить в резервуар пароварки воду. Поставить поддон и паровую корзину, положить в нее рыбное филе.

Накрыть крышкой и готовить в течение 17–20 минут (горбуша должна легко отделяться от костей). Мелко нарубить зелень укропа, оставив 2 веточки для украшения.

В маленькой емкости растопить сливочное масло, добавить измельченный укроп и лимонный сок. Выложить филе на блюдо, посолить и поперчить. Ложкой выложить масло с укропом на горбушу и подать в горячем виде, украсив оставшимися веточками укропа и кусочками огурца.

Овощи и грибы на пару

Сладкий перец с помидорами

Ингредиенты

2 красных сладких перца, 2 зеленых сладких перца, 2 помидора, 200 мл воды, 30 мл оливкового масла, соль.

Способ приготовления

Сладкие перцы очистить от семян и нарезать соломкой, а помидоры – кубиками. Влить в резервуар воду, установить поддон и паровую корзину, положить в нее подготовленные овощи, накрыть крышкой и варить 14–16 минут. Перцы должны стать несколько мягкими, но сохранить насыщенный цвет. Затем оставить блюдо еще на 3 минуты, после чего переложить в большую тарелку, посолить, заправить оливковым маслом и перемешать.

Капуста цветная с лесными орехами

Ингредиенты

450 г цветной капусты, 3 зубчика чеснока, 60 г измельченных ядер лесных орехов, 30 мл лимонного сока, 100 г французского батона, 40 г оливкового масла, 7 г черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Цветную капусту промыть, разобрать на соцветия и измельчить.

Влить в резервуар воду, поставить поддон и паровую корзину, выложить в нее цветную капусту, накрыть крышкой и варить в течение 15–19 минут. Затем откинуть ее на дуршлаг, дать излишкам жидкости стечь, соединить с орехами, французский булкой, оливковым маслом, натертым на терке чесноком, лимонным соком, посолить, поперчить и взбить с помощью миксера до состояния пюре.

Цветная капуста в томатном соке

Ингредиенты

500 г цветной капусты, 60 мл белого соуса, 200 мл воды, 150 мл томатного сока, 3 г красного жгучего перца, соль.

Способ приготовления

Влить в резервуар воду, установить поддон и паровую корзину, положить в нее разобранную на соцветия цветную капусту, накрыть крышкой и варить 15 минут. Отдельно разогреть томатный сок, белый соус и красный перец. Выложить капусту в миску, а сверху вылить полученную смесь, посолить и подать на стол.

Помидоры со сметаной и чесноком

Ингредиенты

6 помидоров, 3 зубчика чеснока, 100 г сметаны, 2 яйца, 15 г сливочного масла, 4 веточки петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры помыть, нарезать кружочками, положить в чашу для варки вместе с растертым чесноком. Наполнить резервуар водой до максимальной отметки, накрыть крышкой и готовить в течение 25 минут. Отваренные помидоры соединить со сметаной и яйцами, посолить, поперчить и слегка измельчить с помощью блендера.

Распределить полученную массу по смазанным сливочным маслом формочкам из жаропрочного стекла, прикрыть их пищевой фольгой, поместить в чашу для варки, накрыть крышкой и готовить в течение 15 минут, после чего выложить на тарелку, украсить зеленью и подать на стол.

Пюре из тыквы и картофеля

Ингредиенты

1 кг тыквы, 4 картофелины, 60 г сметаны, 2 л куриного бульона, 8 г тертого мускатного ореха, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Тыкву и картофель очистить и нарезать кубиками. Заполнить резервуар водой до максимального уровня, установить поддон и чашу для варки, выложить подготовленные овощи, накрыть крышкой и варить в течение 28 минут.

Из овощей приготовить пюре и смешать его с 500 мл подогретого бульона, после чего влить оставшийся бульон, добавить сметану, мускатный орех, посолить и поперчить.

Подать на стол в теплом виде.

Рис с лимонным соком

Ингредиенты

200 г длиннозерного риса, 50 г сливочного масла, 5 веточек петрушки, 70 мл лимонного сока, 200 мл воды, 40 г зеленого лука, 7 г черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Положить рис в чашу и туда же долить воду, накрыть крышкой и варить в течение 40–45 минут. Затем добавить измельченную зелень, размягченное сливочное масло и лимонный сок, посолить, поперчить, перемешать, накрыть крышкой и оставить на 10 минут, после чего подать на стол.

Лепешки из теста с овощами и грибами

Ингредиенты

8 г сушеного тимьяна, 30 мл растительного масла, 4 г молотого тмина, 1 луковица, 120 г грибов (любых), 500 г теста, 1 морковка, 200 мл белого соуса, 1 кабачок (молодой), 10 сушеных листьев с початков кукурузы, соль.

Способ приготовления

Морковь очистить и нарезать мелкой соломкой. Кабачок очистить и нарезать брусками. Замочить кукурузные листья в теплой кипяченой воде до мягкости (примерно на 15 минут). Обсушить кухонным полотенцем. Разделить алюминиевую фольгу на 10 прямоугольников размером 6 х 9 см. В сковороде подогреть растительное масло на среднем огне. Добавить измельченный лук и обжаривать примерно 3–4 минуты. Добавить нарезанные ломтиками грибы, а также морковь, кабачок, тимьян, тмин и соль. Смесь обжаривать, помешивая, 3 минуты. Овощи останутся несколько жестковатыми. Переложить все в другую посуду и оставить охлаждаться. Завернуть кукурузные листья, чтобы они не высохли, в смоченную водой салфетку.

На середину каждого листа положить по 40 г теста. Распределить его вдоль, оставив с боковых сторон по 2,5 см. В центр лепешки из теста положить немного овощной смеси. Взять 2 кончика кукурузного листа, перехлестнуть их и завернуть. Положить конвертик швом вниз на фольгу, хорошо завернуть. Влить воду в резервуар пароварки. Уложить конвертики фольги слоями. Накрыть крышкой и готовить 45 минут. Перед подачей на стол развернуть фольгу и кукурузную обертку. Сверху полить белым соусом.

Репа на пару

Ингредиенты

500 г репы, 1 пучок укропа, 40 г сливочного масла, 20 мл уксуса, 8 г приправы (любой), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Заполнить резервуар водой до среднего уровня, установить поддон и паровую корзину, выложить в нее очищенную и нарезанную небольшими кубиками репу, накрыть крышкой и готовить в течение 40 минут. Размягченное сливочное масло соединить с уксусом, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Охладить репу и заправить полученным соусом. Готовое блюдо подать на стол охлажденным, добавив приправу и посыпав мелко нарезанной зеленью укропа.

Артишоки с лимоном

Ингредиенты

400 г артишоков, 30 мл оливкового масла, 1 лимон.

Способ приготовления

Удалить ножку артишока, чтобы он был устойчивым. Острым кухонным ножом подрезать верхушку. Ножницами удалить острые кончики с каждого листочка. Поместить артишоки в большую емкость с холодной водой, добавить лимонный сок и оставить на 12 минут. Влить в резервуар пароварки воду, установить поддон и паровую корзину, выложить в нее артишоки срезом вниз, накрыть крышкой и варить в течение 43–45 минут или пока они не станут мягкими. Затем переложить их на блюдо и полить оливковым маслом, чтобы придать им некоторый блеск. Подать на стол в горячем виде.

Чесночный паштет

Ингредиенты

25 зубчиков чеснока, 25 мл оливкового масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Отобрать равномерные большие зубчики чеснока. Отрезать около 1,5 мм от кончика каждого зубчика, тонкую наружную пленку не удалять. Влить в резервуар пароварки воду, установить поддон и паровую корзину, выложить в нее подготовленные зубчики чеснока, накрыть крышкой и варить 22–25 минут.

Вынуть их и снять кожицу, после чего положить в маленькую емкость и растереть ступкой. Посолить, поперчить и постепенно вливать оливковое масло, пока смесь не станет густой и однородной.

Кабачки с ветчиной

Ингредиенты

4 кабачка (молодых), 60 мл томатного соуса, 35 мл кетчупа, 50 г майонеза, 160 г ветчины (копченой), 15 мл кунжутного масла, 13 г сушеного укропа.

Способ приготовления

Кабачки очистить и нарезать кружками толщиной 3,5 см. С помощью специальной ложки вырезать углубление в каждом из них, оставляя темный ободок. В емкости смешать измельченную ветчину, укроп, томатный соус, кетчуп, майонез и кунжутное масло. Положить в углубления немного начинки. В пароварку влить в резервуар воду, установить поддон и паровую корзину, выложить в нее подготовленные кабачки в 1 ряд, накрыть крышкой и готовить 12–15 минут. Затем переложить на большую тарелку и подать на стол в теплом виде.

Фасоль с копченой рыбой

Ингредиенты

300 г фасоли, 170 г копченой рыбы (любой), 60 мл сливок, 80 г брынзы, 50 мл лимонного сока, 80 г майонеза, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Влить в резервуар пароварки воду, установить паровую корзину, выложить в нее предварительно замоченную фасоль, накрыть крышкой и варить в течение 50–55 минут. После этого сразу же поместить ее под струю проточной холодной воды, чтобы сохранить ее цвет, а затем обсушить, посолить, выложить в неглубокую емкость, накрыть и охладить. Копченую рыбу нарезать, добавить майонез, сливки, брынзу и лимонный сок, посолить, поперчить, измельчить с помощью блендера до образования однородной массы и подать на стол вместе с фасолью.

Кольраби на пару

Ингредиенты

500 г кольраби, 25 мл оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 12 мл кунжутного масла, 10 г измельченной цедры лимона, 40 г сыра (любого, тертого), 30 мл лимонного сока, 200 мл воды, 15 мл уксуса, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Кольраби очистить и натереть на крупной терке. Чеснок раздавить в чеснокодавилке и смешать с цедрой и соком лимона, уксусом, оливковым и кунжутным маслом.

Добавить тертый сыр и поперчить. Влить в резервуар воду, установить поддон и паровую корзину, выложить в нее кольраби и варить в течение 10–12 минут, после чего охладить под струей холодной воды и хорошо обсушить. Выложить кольраби на блюдо, посолить и полить чесночным соусом.

Краснокочанная капуста со сладким перцем

Ингредиенты

400 г краснокочанной капусты, 30 мл томатного соуса, 20 мл яблочного уксуса, 3 зубчика чеснока, 10 мл кунжутного масла, 2 сладких перца, 200 мл воды, 12 мл растительного масла.

Способ приготовления

Капусту промыть и нашинковать. Чеснок натереть. Сладкие перцы очистить от семян, промыть, мякоть измельчить. Влить в резервуар воду, установить поддон и паровую корзину, положить в нее капусту, накрыть крышкой и готовить в течение 12–18 минут. Время варки надо регулировать самостоятельно, чтобы не переварить.

В чашу блендера положить чеснок, перец, томатный соус, яблочный уксус, кунжутное масло, влить немного воды и измельчить до консистенции пюре с помощью блендера. Растительное масло подогреть на среднем огне, добавить в полученное пюре и варить, постоянно помешивая, 2 минуты, после чего снять с огня. Капусту выложить на блюдо, полить полученным соусом и подать на стол в горячем виде.

Свекла с апельсиновым соком

Ингредиенты

500 г свеклы, 40 мл апельсинового сока, 4 веточки укропа, 200 мл воды, 30 г сливочного масла, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Влить в резервуар воду, установить поддон и паровую корзину, выложить в нее помытую свеклу, накрыть крышкой и варить в течение 42–45 минут. Затем переложить в тарелку и охладить под струей холодной воды, после чего снять кожуру и нарезать небольшими кусочками. Теплую свеклу смешать с растопленным сливочным маслом, лимонным соком и зеленью укропа, посолить и поперчить. Готовое блюдо подать на стол в горячем виде.

Шпинат в молочном соусе

Ингредиенты

370 г шпината, 500 мл молока, 3 яйца, 60 г муки, 200 мл воды, 75 г сливочного масла, 100 г сыра (любого, твердых сортов), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

В отдельной емкости вскипятить молоко. С помощью блендера или кухонного комбайна смешать нарезанный шпинат с мукой, постепенно ввести яйца. Добавить теплое молоко и перемешивать до образования однородной массы, посолить и поперчить. Смазать маслом формочки, выложить в них полученную массу, посыпать натертым сыром, накрыть пищевой фольгой и разместить в чаше для варки.

Заполнить резервуар пароварки водой до максимальной отметки. Накрыть крышкой и варить в течение 45 минут.

Картофель с беконом

Ингредиенты

7 картофелин, 1 луковица, 300 г бекона, 150 г белокочанной капусты, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Лук и картофель очистить, у капусты вырезать кочерыжку. Листья капусты нарезать соломкой, лук – кольцами, картофель – кубиками, бекон – небольшими кусочками. Влить в резервуар воду, установить поддон и паровую корзину, положить в нее слоями картофель, лук, капусту и бекон, накрыть крышкой и варить в течение 18–20 минут.

Когда овощи будут готовы, разложить все по порционным тарелкам, посолить, поперчить и подать на стол.

Брокколи с яблоками

Ингредиенты

600 г брокколи, 2 яблока, 2 луковицы, 2 сладких перца, 200 мл воды, 20 мл яблочного уксуса, 30 мл растительного масла, 50 мл сока лимона, соль.

Способ приготовления

Брокколи промыть и разобрать на соцветия. Влить в резервуар воду, установить поддон и паровую корзину, выложить в нее брокколи, накрыть крышкой и варить в течение 18 минут, после чего охладить под струей холодной воды, обсушить и встряхнуть еще раз, чтобы удалить оставшуюся влагу. Поместить все в среднюю чашу и заправить смесью из уксуса, растительного масла и соли.

Яблоки помыть, очистить, удалить сердцевину, мякоть измельчить, добавить нашинкованные сладкие перцы и лук, сок лимона и немного соли, хорошо перемешать и подать на стол с брокколи.

Патиссоны в соусе

Ингредиенты

500 г патиссонов, 30 г сливочного масла, 200 мл апельсинового сока, 200 мл воды, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Патиссоны очистить и нарезать крупными кубиками. Влить воду в резервуар, установить паровую корзину, выложить в нее очищенные патиссоны, добавить апельсиновый и лимонный соки, накрыть крышкой и варить 20 минут. При этом нужно следить, чтобы вся вода не выкипела. Переложить патиссоны и соус на блюдо, добавить растопленное сливочное масло и перемешать, посолить, поперчить и подать на стол.

Шпинат с чесноком и лимонным соком

Ингредиенты

450 г шпината, 35 мл оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 12 мл кунжутного масла, 10 г измельченной цедры лимона, 40 г тертой брынзы, 13 мл яблочного уксуса, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Шпинат промыть в холодной воде и крупно нарезать. Чеснок пропустить через чеснокодавилку, смешать с лимонной цедрой, уксусом, оливковым и кунжутным маслом, добавить брынзу и поперчить.

Влить в резервуар воду, установить поддон и паровую корзину, поместить в нее шпинат и варить в течение 10–12 минут, после чего охладить под струей холодной воды и хорошо обсушить. Затем выложить его на блюдо, посолить, полить соусом и подать на стол.

Брюква на пару

Ингредиенты

2 брюквы, 35 г сливочного масла, 200 мл воды, 3 веточки укропа, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Брюкву очистить и нарезать кубиками. Добавить воду в резервуар, установить поддон и паровую корзину. Выложить в нее подготовленную брюкву, накрыть крышкой и варить в течение 20–22 минут, после чего переложить на блюдо, полить растопленным сливочным маслом, посолить, поперчить, посыпать измельченной зеленью укропа и подать на стол.

Савойская капуста с морковью

Ингредиенты

400 г савойской капусты, 1 красный сладкий перец, 4 морковки 200 мл воды, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Сладкий перец очистить от семян и нарезать соломкой, а морковь – небольшими брусками. Влить в резервуар воду, установить поддон и паровую корзину, выложить капусту, морковь и сладкий перец, накрыть крышкой и варить, пока овощи не станут чуть мягкими.

Время приготовления следует регулировать самостоятельно. Затем овощи разложить по порционным тарелкам, посолить, поперчить и подать на стол.

Репа в специальном соусе

Ингредиенты

3 репы, 30 мл сока лайма, 20 мл китайского соуса, 30 мл белого соуса, 1 луковица, 12 мл кунжутного масла, 200 мл воды, 2 стебля лука-шалота.

Способ приготовления

Репы очистить, нарезать кубиками. Лук-шалот измельчить. Влить в резервуар воду, установить поддон и паровую корзину, выложить в нее репу, нарезанный полукольцами репчатый лук и лук-шалот.

Накрыть крышкой и варить в течение 13–15 минут. В маленькой емкости смешать сок лайма, китайский и белый соусы, добавить кунжутное масло. Когда репа будет готова, переложить ее на блюдо. Добавить приготовленный соус, перемешать и подать на стол в горячем виде.

Закуска из грибов

Ингредиенты

500 г грибов (любых), 1 зеленый острый перец, 1 луковица, 150 мл воды, 80 мл яблочного уксуса, 12 г сушеного тимьяна, 5 зубчиков чеснока, соль.

Способ приготовления

Влить в резервуар воду, выложить в нее предварительно промытые и очищенные грибы ножкой вниз. Сверху в паровую корзину поместить нашинкованный лук и разрезанный вдоль на четыре части чеснок.

Готовить на пару 10–12 минут. Затем переложить грибы, лук и чеснок в среднюю корзину, добавить нарезанный кубиками перец, уксус, тимьян и немного воды, посолить, накрыть крышкой и оставить на 4 часа.

Горох нут на пару

Ингредиенты

300 г гороха нут, 6 г тмина, 1 лавровый лист, 30 г сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Положить горох нут в дуршлаг и тщательно промыть под струей проточной воды, после чего обсушить, поместить в чашу для варки и добавить холодной воды и лавровый лист. Влить воду в резервуар, установить паровую корзину, в нее поместить чашу с горохом, накрыть крышкой и варить 35 минут. Затем откинуть горох в дуршлаг и дать стечь излишкам жидкости, но не промывать. Вынуть лавровый лист. Горячий горох переложить на сервировочное блюдо, добавить растопленное сливочное масло и тмин, посолить, поперчить, перемешать и подать на стол.

Свекла с брокколи на пару

Ингредиенты

350 г свеклы, 350 г брокколи, 50 мл томатного соуса, 100 мл куриного бульона, 200 мл воды, 5 г красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Свеклу очистить, нарезать брусками. Брокколи разобрать на соцветия.

Влить в резервуар воду, установить поддон и паровую корзину, выложить в нее овощи, накрыть крышкой и варить в течение 13–15 минут. В маленьком соуснике разогреть куриный бульон, добавить томатный соус, соль и красный перец. Выложить готовые овощи на блюдо, полить бульоном и подать на стол.

Картофель с сосисками

Ингредиенты

7 клубней картофеля, 1 луковица.

Способ приготовления

Лук нашинковать.

Картофель очистить и нарезать кубиками, сосиски – небольшими кусочками. Влить воду в резервуар, установить поддон и паровую корзину, положить в нее картофель, добавить сосиски и лук, прижимая их плотно к нему. Накрыть крышкой и варить в течение 20–22 минут, перемешав один раз. При этом надо следить, чтобы вода в резервуаре пароварки не заканчивалась. Выложить картофель и сосиски на сервировочное блюдо, посолить, поперчить и подать на стол.

Морковь с зеленью

Ингредиенты

7 морковок, 30 г сливочного масла, 20 мл оливкового масла, 4 г тмина, 1 луковица, 20 г измельченного зеленого лука.

Способ приготовления

Морковь нарезать соломкой, репчатый лук – полукольцами.

Влить в резервуар воду, установить поддон и паровую корзину, положить в нее подготовленные овощи, накрыть крышкой и варить 16–18 минут. Затем переложить их на блюдо, добавить растопленное сливочное масло, тмин, оливковое масло, посолить, поперчить, перемешать, посыпать нарубленным зеленым луком и подать на стол.

Шампиньоны на пару

Ингредиенты

350 г шампиньонов, 1 луковица, 60 г майонеза, 10 г измельченной свежей паприки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить и нарезать соломкой. Грибы хорошо промыть и измельчить. Влить в резервуар воду, установить поддон и паровую корзину, поместить в нее шампиньоны и лук, накрыть крышкой и варить 28 минут, после чего выложить все на тарелку. Заправить майонезом, добавить соль, перец, паприку, перемешать и сразу же подать на стол.

Зеленая фасоль с брынзой

Ингредиенты

400 г зеленой фасоли, 15 г горчицы, 200 г брынзы, 50 мл апельсинового сока, 30 мл оливкового масла, 8 оливок (без косточек), 2 зубчика чеснока, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Брынзу нарезать тонкими кусочками. Оливки нарезать кружками. Зубчики чеснока натереть. Влить в резервуар воду, установить поддон и паровую корзину, положить в нее зеленую фасоль, накрыть крышкой и варить в течение 13–16 минут. Готовая фасоль должна быть немного мягкой и ярко-зеленой. Поместить ее в большую емкость с холодной водой, чтобы охладить и сохранить цвет. После этого хорошо обсушить, выложить на тарелку, добавить брынзу и оливки, накрыть и поставить в холодильник. Соединить чеснок, горчицу и лимонный сок с оливковым маслом, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Перед подачей на стол заправить блюдо полученным чесночным соусом.

Брюссельская капуста с арахисом

Ингредиенты

400 г брюссельской капусты, 30 г сливочного масла, 25 г молотого арахиса, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Влить в резервуар воду, установить поддон и паровую корзину, поместить в нее капусту, накрыть крышкой и готовить в течение 10–12 минут.

Затем выложить на тарелку, посолить, поперчить, полить растительным маслом и посыпать измельченным арахисом.

Фасоль с курицей на пару

Ингредиенты

500 г фасоли, 200 г куриного филе (копченого), 10 г горчицы, 20 сливочного масла, 20 г измельченного зеленого лука, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Фасоль предварительно замочить. Влить в резервуар воду, установить поддон и паровую корзину, поместить в нее фасоль и рубленый лук. Накрыть крышкой и варить в течение 28–35 минут, после чего переложить на блюдо, добавить сливочное масло, горчицу и мясо курицы, нарезанное тонкими ломтиками, посолить, поперчить и сразу подать на стол.

Морковь на пару с лимонным соком

Ингредиенты

7 морковок, 35 сливочного масла, 30 мл лимонного сока.

Способ приготовления

Морковь очистить и нарезать полукольцами. Влить в резервуар воду, установить поддон и паровую корзину, поместить в нее морковь, накрыть крышкой и варить в течение 14–15 минут. Затем выложить на тарелку, добавить нарубленную зелень сельдерея, растопленное сливочное масло и лимонный сок, посолить, поперчить и подать на стол.

Морковное пюре

Ингредиенты

6 морковок, 1 картофелина, 80 мл обычного или обезжиренного молока 25 г сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Морковь и картофель очистить и нарезать кусками. Влить в резервуар воду, установить поддон и паровую корзину, положить в нее подготовленные овощи, накрыть крышкой и варить в течение 22–25 минут. Затем соединить с размягченным сливочным маслом, молоком и взбивать с помощью блендера до образования однородной массы, после чего посолить, поперчить и сразу подать на стол.

Яйца с мускатным орехом

Ингредиенты

4 яйца, 60 г сметаны, 18 г тертого мускатного ореха, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

В 4 формы разбить по яйцу и положить немного сметаны, добавить соль, перец и тертый мускатный орех. Наполнить резервуар водой до максимального уровня, установить формочки в корзину для варки, накрыть крышкой и варить в течение 16 минут. Можно приправить блюдо шафраном, паприкой или карри.

Зеленый горошек паровой

Ингредиенты

400 г зеленого горошка (свежего), 20 мл оливкового масла, 200 г бекона (копченого), 1 луковица, 200 мл воды, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Влить в резервуар воду, установить поддон и паровую корзину, выложить в нее горошек и измельченный лук, накрыть крышкой и варить в течение 25 минут. Затем промыть горошек холодной водой, чтобы охладить его и сохранить цвет, после чего хорошо обсушить, соединить с оливковым маслом, нарезанным кубиками беконом, посолить, поперчить и хорошо перемешать. Готовое блюдо подать на стол теплым или горячим.

Чечевица с зеленью и чесноком

Ингредиенты

450 г чечевицы, 30 мл оливкового масла, 3 веточки петрушки, 2 стебля сельдерея, 30 г лука-шалота, 4 веточки укропа, 2 зубчика чеснока, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Чечевицу тщательно промыть. Сельдерей нарезать маленькими кусочками. Чеснок натереть на терке. Влить в резервуар воду, установить поддон и паровую корзину, выложить в нее чечевицу, сельдерей, нашинкованный лук и чеснок. Накрыть крышкой и варить в течение 35 минут. Когда овощи будут готовы, выложить их на блюдо, смешать с оливковым маслом и измельченной зеленью, посолить, поперчить и подать на стол.

Картофель в курином бульоне

Ингредиенты

6 картофелин, 1 зеленый сладкий перец, 120 мл куриного бульона, 50 мл белого соуса, 12 мл кунжутного масла.

Способ приготовления

Сладкий перец очистить от семян и нарезать полосками. Картофель очистить, помыть и нарезать кубиками, положить его в чашу для варки или внутреннюю тарелку, сверху накрыть сладким перцем и посыпать измельченным укропом.

Куриный бульон соединить с белым соусом и водой и вылить на овощи. Влить в резервуар воду, установить паровую корзину, в нее поставить чашу с картофелем, накрыть крышкой и варить 15–17 минут. С помощью шумовки выложить овощи на блюдо. Смешать кунжутное масло с горячей жидкостью во внутренней чаше и вылить на овощи. Немного посолить, поперчить и подать на стол.

Соусы

Соус яично-масляный

Ингредиенты

3 желтка, 80 г сливочного масла, 110 мл воды, 50 мл лимонного сока, соль.

Способ приготовления

В небольшую кастрюлю влить воду и желтки, посолить и взбить венчиком. После этого поставить емкость на водяную баню, постоянно помешивая, добавлять сливочное масло небольшими кусочками и держать на плите до его растворения.

В готовый соус добавить лимонный сок.

Соус с белым вином к рыбе

Ингредиенты

250 мл рыбного бульона, 50 г горчицы, 60 мл белого столового вина, 30 г муки, 40 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Муку поджарить в растопленном сливочном масле, развести бульоном и варить 10 минут на слабом огне. Затем добавить горчицу, посолить, влить вино и тщательно перемешать.

Соус белый к рыбе

Ингредиенты

240 мл рыбного бульона, 40 г сливочного масла, 30 мл лимонного сока, 35 г муки, 1/ 2пучка укропа или петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Муку обжарить в 20 г сливочного масла, развести рыбным бульоном и варить 10 минут. Посолить, поперчить, смешать с лимонным соком и оставшимся маслом, процедить и перемешать.

Готовый соус перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью укропа.

Соус со сметаной и луком

Ингредиенты

220 мл мясного бульона, 100 мл сметаны, 2 луковицы, 60 г сливочного масла, 30 г муки, 20 г острого кетчупа, соль.

Способ приготовления

Муку поджарить в небольшом количестве растопленного сливочного масла и развести мясным бульоном. В полученную смесь добавить сметану и варить на слабом огне в течение 5-10 минут. Лук очистить, измельчить, обжарить в оставшемся сливочном масле и соединить со сметаной. Перед подачей на стол посолить и добавить кетчуп.

Соус острый к рыбе

Ингредиенты

200 мл кетчупа, 30 мл 3%-ного уксуса, 100 мл воды, 25 г красного корейского перца, 3 зубчика чеснока.

Способ приготовления

Измельченный стручковый перец соединить с тертым чесноком.

Затем в полученную массу добавить кетчуп, разведенный водой уксус и перемешать.

Соус к мясу из растительного масла

Ингредиенты

160 мл растительного масла, 50 мл 3%-ного уксуса, 6 г сахара, соль.

Способ приготовления

Растительное масло хорошо взбить венчиком, добавить уксус, всыпать сахар, посолить и тщательно перемешать. Готовый соус подать к мясу.

Соус огуречный

Ингредиенты

200 мл кефира или сметаны, 1 огурец, по 1 пучку укропа, петрушки и зеленого лука, соль.

Способ приготовления

Огурец помыть, натереть на мелкой терке и смешать с кефиром. В полученную массу добавить измельченную зелень укропа, петрушки и зеленого лука и посолить. Готовый соус подать к мясу.

Соус лимонный

Ингредиенты

3 желтка (сваренных вкрутую яиц), 110 мл растительного масла, 100 мл лимонного сока, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Желтки хорошо размять в глубокой тарелке, посолить, поперчить и соединить с растительным маслом.

В полученную массу добавить лимонный сок, тщательно перемешать и подать на стол.

Соус горчичный

Ингредиенты

100 мл 3%-ного уксуса, 2 яйца, 60 мл растительного масла, 50 г каперсов, 17 г горчицы, 7 г сахара, соль.

Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую, очистить от скорлупы, протереть сквозь сито, соединить с горчицей, сахаром, солью и растительным маслом.

В полученную массу добавить уксус, каперсы и тщательно перемешать.

Готовый соус подать к мясу.

Соус томатный к мясу

Ингредиенты

130 л оливкового масла, 200 мл томатного сока, 70 мл столового уксуса, 1 луковица, 2 сладких перца, 1/ 2пучка орегано, 3 зубчика чеснока, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Чеснок растолочь с солью и перцем, соединить с оливковым маслом, уксусом, измельченным луком, нашинкованными сладкими перцами, зеленью орегано и томатным соком и хорошо перемешать.

После этого кипятить на медленном огне, постоянно помешивая, в течение 10 минут, а затем процедить. Готовый соус подать к мясу горячим.

Соус острый

Ингредиенты

200 мл кетчупа, 70 мл воды, 25 мл 3%-ного уксуса, 1 стручок красного корейского перца, 4 зубчика чеснока.

Способ приготовления

В кетчуп добавить измельченный корейский красный перец и толченый чеснок, после чего смешать с водой и уксусом. Полученным соусом залить барбекю за 1–2 минуты до подачи на стол.

Соус по-французски

Ингредиенты

200 г лука-шалота, 130 г шампиньонов, 100 мл красного сухого вина, 60 г сливочного масла, 40 г муки, 3 веточки тимьяна, 1 пучок петрушки 1 пучок укропа, 1 лавровый лист, 5 г соли, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки, тимьяна и лавровый лист помыть, связать в пучок. Лук-шалот нарубить, залить красным вином и варить 10 минут вместе с зеленью на медленном огне, не накрывая крышкой, после чего процедить. На сковороде растопить сливочное масло и смешать с мукой. В слегка обжаренную смесь влить прокипяченное с зеленью вино и варить на медленном огне, постоянно помешивая, в течение 15 минут с добавлением соли и перца. Шампиньоны промыть, очистить и измельчить, после чего положить в соус и варить на слабом огне, продолжая помешивать, еще 5 минут, а затем посыпать нашинкованной зеленью укропа.

Соус с хреном

Ингредиенты

100 мл 9%-ного уксуса, 80 мл воды, 1 корень хрена, 8 г сахара, 6 г соли.

Способ приготовления

Корень хрена промыть, очистить, натереть на мелкой терке, положить в кастрюлю, залить кипящей водой и оставить, накрыв крышкой. В остывшую жидкость добавить уксус, соль и сахар, перемешать и подать на стол.

Соус из томатной пасты с горчицей

Ингредиенты

120 г томатной пасты, 80 мл воды, 60 мл растительного масла, 50 г горчицы, 7 г сахара, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Томатную пасту соединить с растительным маслом, горчицей и водой.

В полученную массу добавить сахар, посолить, поперчить и хорошо перемешать.

Соус сметанный с хреном

Ингредиенты

250 мл мясного бульона, 120 мл сметаны, 1 корень хрена, 60 г сливочного масла, 60 мл столового уксуса, 40 г мука, 1 лавровый лист, 6 горошин черного душистого перца, соль.

Способ приготовления

Муку обжарить в 30 г сливочного масла, развести 100 мл мясного бульона и добавить сметану. Полученную смесь варить на слабом огне 6-10 минут.

Очищенный, натертый на мелкой терке хрен слегка обжарить в оставшемся масле, после чего смешать со столовым уксусом и мясным бульоном, добавить лавровый лист, посолить, поперчить и варить еще 10–15 минут.

После этого влить в обжаренную муку и довести до кипения на слабом огне. Готовый соус подать к мясу.